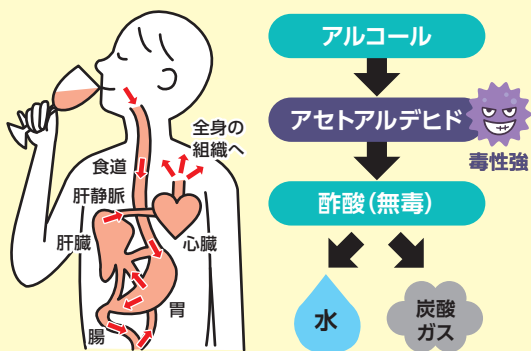


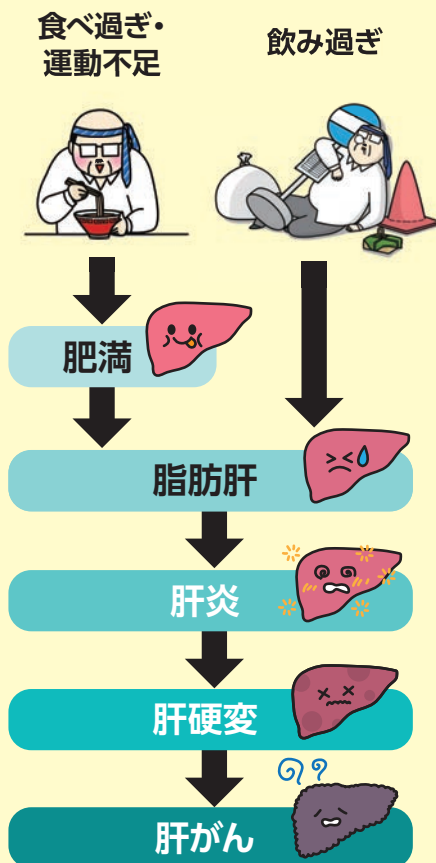
▼食べ過ぎ、飲み過ぎた肝臓



▼アルコールの吸収から分解まで



▼アルコール性肝障害の段階



肝臓は、「代謝」「解毒」「エネルギー貯蔵」など、たくさんの働きを持った重要な臓器です。

食べ過ぎや飲み過ぎが続くと、肝臓の働きが間に合わなくなるため、栄養素の分解・解毒が追いつかなくなったり、エネルギーとして消費できなかった分が身体に蓄積されたりします。そうすると、肝機能の低下を招きます。

身体の中でアルコールは、どう代謝されるの？

アルコールは肝臓にある酵素の働きでアセトアルデヒドに分解されます。このアセトアルデヒドは毒性のある有害物質で、飲酒時に顔が赤くなったり、吐き気や頭痛を催したりする原因になります。アセトアルデヒドは無害な酢酸へ分解されると、血液を通して全身を巡る間に水と炭酸ガスまで分解され、体の外に排出されます。

アルコール性肝障害とは

お酒の飲み過ぎは肝臓の働きを低下させ、脂肪の代謝を抑制してしまうことで脂肪肝になります。長期に多量飲酒を続けることで、左のイラストのように様々な肝障害が引き起こされます。

肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれているほど自覚症状が現れにくく、気づいたときには症状が進んでいる場合があります。注意が必要です。病気を引き起こす前に普段の飲酒習慣を振り返り、肝臓をいたわる生活を心がけましょう。

お酒と味の濃いおつまみ

アルコールには利尿作用があり、その作用で体内のナトリウムが排出され、味の濃いおつまみが欲しくなります。味の濃いおつまみには塩分が多く含まれていて、塩分の摂り過ぎは高血圧の大きな原因になります。また、過度の飲酒も血圧を上げてしまいます。日本人の生活習慣病の最大のリスクは喫煙と並んで高血圧です。お酒の量と食べ物に注意して、病気の発症を予防しましょう。



お酒を飲むと
身体で何が起るの？



お酒が身体に与える影響



健康的にお酒を楽しもう！

～アルコールと身体の関係について知ろう～

でも、飲まなきゃやっつけられないよ。

お酒を飲むことは悪くないんだよ。

程よい飲酒にはいいコトも

- 食欲増進
- ストレスの緩和
- 血行促進
- 人間関係を円滑に

飲み過ぎ 注意！

イエー！

ちょっと待ってー！！

飲まなきゃやっつけられないよ。

4 かんぞう君！色々教えてくれないか？

お酒との付き合い方を覚えていきましょう

正しい飲み方

もちろんです！

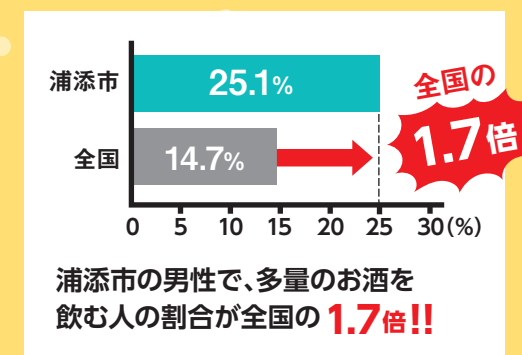
2 こんなサイン 身に覚え ないですか？

肝臓のSOSサイン

- ・疲れやすくなった
- ・酒に弱くなった
- ・いつもお腹が張る
- ・手のひらが赤くなる

←かんぞう君

▼生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の割合(浦添市の男性)



浦添市民はお酒飲みすぎ!? 浦添市は「コミュニケーションの環」として飲酒の機会が多く、1回の会合時間も長いため、若い時から多量飲酒の傾向があります。

肝疾患の死亡率は、沖縄県の男性が全国ワースト、女性がワースト2位で、アルコール性肝疾患の死亡率は男女とも全国より高く、男性は全国平均の2倍です。生活習慣病のリスクを高めるアルコール量は男性で1日40g以上、女性で20g以上と言われていますが、特に浦添市の男性は、40g以上飲酒する人の割合が全国の1.7倍多くいます。

健康的にお酒を楽しむために、お酒と身体の関係をご紹介します。